LA MEDITAZIONE

Parlando dei tre aspetti dell'addestramento si è trattato della meditazione in generale, argomento che ora verrà esaminato in modo specifico.

Le distinzioni della meditazione.

Come si è accennato, tutte le tecniche meditative possono raggrupparsi in 2 tipi fondamentali : meditazione stabilizzante e meditazione analitica. Infatti, ogni forma di pratica meditativa non può che riguardare o l'assorbimento nell'oggetto di meditazione o la sua analisi. Entrambe sono metodi di coltivazione dell'attenzione, ma i loro fini sono diversi :

A) Meditazione stabilizzante (šamatha) :

essa consiste nello sviluppare la capacità di concentrarsi, senza interruzione, su un oggetto (il respiro, un concetto, un'immagine visualizzata, una statua) abbandonando ogni altro pensiero. Normalmente invece la nostra mente è sempre impegnata in qualcosa che varia, in un continuo lavorio, vagando in modo dispersivo e incontrollato da un oggetto all'altro; cioè, di solito la mente è occupata da un'incessante produzione di pensieri simile all'acqua che bolle: dal pensiero del proprio lavoro al desiderio di bere un caffè, dal timore per un rumore improvviso al ricordo d'un amico.

Il proposito di questa meditazione è di calmare e stabilizzare la volubilità della mente mediante il progressivo acquietarsi di ogni processo mentale (ottenuto con l'escludere via via tutti gli stimoli sensoriali e l'attività discorsiva e razionale della mente). Šamatha è appunto lo stato di tranquillità, calma e serenità della mente, che è completamente fissata sull'oggetto di meditazione (cioè stabilmente assorbita in esso per quanto tempo si desidera) : tale condizione deriva dall'aver acquietato le emozioni perturbatrici e le distrazioni.

Ciò non significa svuotare del tutto la mente da ogni pensiero, cioè mettersi in uno stato privo di pensieri; il frutto della meditazione non è l'assenza di pensieri, ma il fatto che non siano più nocivi: se sorgono, si lascia che passino naturalmente. E' come veder passare in lontananza le automobili sull'autostrada: passano e le si lascia passare, non fanno né bene né male.

Questa meditazione consente di raggiungere certi "stati rarefatti di coscienza pura" (dhyāna), ma soltanto per la durata degli esercizi meditativi ; per ottenere invece un cambiamento e un superamento durevoli e stabili dei nostri abituali fattori istintivo/emotivi ed intellettuali, si deve ricorrere successivamente alla vipašyanā.

Lo sviluppo di šamatha conduce

--al nirvāṇa dello hīnayāna, se è accompagnato solo dalla rinuncia al saṃsāra ;

--alla Perfetta Buddhità, se è unito alla compassione.

Mentre šamatha si sviluppa nel Sentiero dell'Accumulazione, vipašyanā si perfeziona in quello di Preparazione ;

VISIT…

B) Meditazione analitica (vipašyanā) :

questa meditazione è penetrativa ed introspettiva e consiste nel capire concettualmente e intellettualmente la realtà delle cose (che sono caratterizzate dall'impermanenza, dall'insoddisfazione e dall'assenza di un sè) : il che avviene, ad es., analizzando la legge di causa ed effetto (le nostre attuali esperienze sono il risultato di nostre azioni passate e la causa delle nostre future esperienze), la Vacuità (il fatto che tutti i fenomeni mancano di natura autonoma ed intrinseca), i benefici della pazienza, gli svantaggi dell'ira.

Qui dunque si assorbe la mente nell'argomento in esame, penetrandolo col pensiero intellettuale, con le immagini e i ricordi derivati dagli insegnamenti ricevuti o dalla nostra esperienza personale. L'analisi e la discriminazione generano una penetrante percezione interiore circa l'aspetto più profondo dell'oggetto di meditazione.

La funzione di questa meditazione è di riconoscere ed eliminare le attitudini negative e le idee errate che ci provocano infelicità ed insoddisfazione : in altre parole, si tratta di purificare la mente. Ottenendo una giusta visione delle situazioni, si vive poi in un'altra maniera, cioè con equilibrio e con piena disponibilità di fronte a tutto ciò che succede.

C) Le due meditazioni congiunte [1]:

i due tipi di meditazione suddetti sono complementari se si vuole davvero trasformare la mente, cosicchè spesso vengono usati insieme in una medesima seduta di meditazione[2]. Ad es., si analizza la Vacuità attentamente fino a che non se ne ha una percezione diretta ed intuitiva : a questo punto si smette di pensare ed analizzare e si trattiene quella sensazione con la nostra attenzione il più a lungo possibile, cioè si fa la meditazione stabilizzante (cosicchè la mente diventa letteralmente un'unica cosa con quest'esperienza). Quando questa percezione o la concentrazione cominciano a diminuire, si torna al processo analitico.

Secondo i sūtra e le prime 3 classi dei tantra, šamatha e vipašyanā sono due processi distinti ed indipendenti : infatti, šamatha va ottenuto per primo e in modo concentrativo, mentre vipašyanā viene conseguito successivamente ed in modo analitico.

Invece, nell'anuttarayoga-tantra le due realizzazioni possono essere ottenute simultaneamente e non sequenzialmente. Così, ad es., nel devayoga

a) pratichiamo dapprima šamatha : la nostra mente resta posata senza distrazione sul corpo della divinità nel suo complesso oppure su un suo dettaglio, il che ci permette di sviluppare la pacificazione mentale ;
b) poi pratichiamo vipašyanā : quando il corpo della divinità appare chiaramente nella nostra mente, resta tuttavia sprovvisto di entità propria e di realtà materiale, simile al riflesso della luna sull'acqua o analoga a un'immagine

[1] L'unione di šamatha e vipašyanā è detta "dhyāna in senso lato", mentre i "dhyāna in senso stretto" sono gli 8 assorbimenti meditativi (rūpadhātu e arūpadhātu) di šamatha.

[2] Nello Stadio di Completamento (dell'anuttarayogatantra) ci si serve principalmente di šamatha per far convergere i rluṅ nell'avadhūti ; fra una seduta e l'altra invece si continua ancora a compiere analisi sulla vacuità ricorrendo a vipašyanā.

nello specchio. Riconoscere questa natura vuota dell'apparenza - che è anche la natura ultima della nostra mente - è la "visione superiore" ;

c) cosicchè alla fine riconosciamo che la divinità è dunque apparenza-vacuità. Ma essa non è apparenza da una parte e vacuità dall'altra, ora apparenza e ora vacuità. Pur essendo apparenza essa non perde la sua vacuità, pur essendo vuota non perde la sua apparenza. E' l'unione dell'apparenza e della vacuità, non nel senso di due cose accostate e sequenzialmente congiunte, ma nel senso di due cose che formano simultaneamente una sola cosa indissociabile (come l'oro e il suo colore giallo). Rimanere senza distrazione in questo stato d'unione, è la contemporaneità di šamatha e vipašyanā : questa contemporaneità è detta "mahāmudrā".

A) **La meditazione stabilizzante in dettaglio :**

Per praticare šamatha (žî-gnas: "calma dimorante" o "il calmo dimorare") si possono usare vari metodi:

a) servendosi di un supporto (cioè di un oggetto che si sceglie per applicarvi la concentrazione): può essere qualsiasi raffigurazione che abbia carattere sacro, come il corpo di Buddha visualizzato difronte a noi nello spazio oppure una piccola sfera (thig-le) di luce bianca viva e brillante immaginata all'altezza della fronte (e che dobbiamo ritenere indifferenziata dal nostro guru); può essere, come si è detto, il nostro respiro;
b) senza usare alcun supporto, cioè lasciando la mente (priva di un oggetto specifico di concentrazione) libera, distesa e contemporaneamente senza distrazione.

Il processo di concentrazione per conseguire šamatha si articola in 9 fasi, che sono dette :

1. posizionamento della mente o posare la mente
2. consolidazione imperfetta o posare la mente con continuità
3. consolidazione o concentrazione a toppe
4. consolidazione completa o posare strettamente la mente
5. mente disciplinata o soggiogata
6. mente acquietata o tranquillizzata
7. mente completamente acquietata o del tutto pacificata
8. mente unificata o concentrata su di un punto
9. posizionamento della mente con equanimità.

Durante questi stati mentali progressivi - che si realizzano mediante "6 poteri" - si hanno "4 attività mentali" (o modi in cui la mente impegna il suo oggetto), come è indicato nel prospetto di pagina seguente :

6 POTERI	9 STATI DI CONCENTRAZIONE	4 ATTIVITA' MENTALI
1. ascolto (o apprendimento) degli insegnamenti sulla concentrazione 2. pensiero o riflessione sugli insegnamenti ascoltati 3. presenza mentale 4. comprensione o consapevolezza 5. sforzo assiduo o perseveranza entusiastica 6 .completa dimestichezza o abitudine o familiarizzazione	1. si distoglie la mente dagli oggetti esterni e la si dirige verso l'oggetto di meditazione (su cui va focalizzata) 2. si prolunga la concentrazione, cioè si trattiene la mente sull'oggetto per qualche minuto 3. la mente rimane focalizzata sull'oggetto più a lungo (dai 10 ai 15 minuti) e riconosce la distrazione non appena sorge per cui immediatamente si riporta sull'oggetto 4. la concentrazione passa dagli aspetti grossolani dell'oggetto ai sottili particolari dello stesso, sui quali la mente viene ora fissata sempre più fermamente 5. si vedono gli svantaggi della distrazione e le buone qualità della stabilizzazione meditativa, a cui ora la mente prende piacere 6. se ci si annoia o si è insoddisfatti della stabilizzazione meditativa, ciò viene considerato un difetto e così viene represso completamente 7. ci si sforza di abbandonare il torpore o l'eccitazione anche nelle loro forme sottili 8. la mente percepisce immediatamente l'oggetto con poco sforzo e la stabilizzazione meditativa non è più interrotta da torpore o eccitazione 9. ci si concentra spontaneamente sull'oggetto senza che sia necessario lo sforzo dell'attenzione e della consapevolezza	1. attenzione (o attenzione pressante) : la mente viene energicamente fissata sul suo oggetto (dal quale peraltro si distrae spesso) 2. attenzione discontinua o interrotta : la concentrazione avviene a intervalli perchè distratta da torpore, eccitazione, ecc. 3. attenzione regolare o ininterrotta : la mente sta ferma sull'oggetto senza interruzione per un lungo periodo 4. attenzione spontanea : la mente rimane sull'oggetto automaticamente senza sforzo

Il raggiungimento della 9ª fase (detta anche "upacāra samādhi" = raccoglimento d'accesso) non è ancora però il šamatha vero e proprio. Il completamento di quest'ultimo avviene solo successivamente, cioè dopo l'esperienza di "laghutā" : che è l'ottenimento di una leggerezza, docilità e flessibilità della mente e del corpo - che vengono pervasi da un'estasi o intensa felicità (prīti). Ma la sua stessa intensità tende a turbare la meditazione, per cui - progredendo nel raccoglimento (samādhi) - questa gioia va a diminuire un po', mentre la sostituisce l'equanimità (upekṣā), finchè quella si stabilizza : la mente in questo modo può fermarsi sull'oggetto ed assorbirsi in esso con una stabilità e una lucidità maggiori (questa esperienza è detta "samādhi-upacāra-acala-praŝrabdhi" = la tranquillità irremovibile dell'accesso al raccoglimento)[3]. Con tale esperienza si entra in uno stato molto prossimo al 1° dhyāna (assorbimento mentale) ; continuando a praticare, quest'ultimo verrà poi raggiunto effettivamente.

Nella pratica di šamatha, gli 8 dhyāna sono il più alto livello di realizzazione. Šamatha è quindi necessario per sviluppare gli 8 dhyāna e - come vedremo - è anche la tappa preliminare a vipašyanā.

Gli 8 dhyāna si ottengono tramite l'applicazione di 6 "attenzioni" particolari (con cui si vedono di volta in volta le imperfezioni dello stadio già raggiunto e i vantaggi di quello superiore) ; essi si distinguono nei 4 "dhyāna del rūpadhātu" e nei 4 "dhyāna dell'arūpadhātu". Questi 8 dhyāna fanno parte del Sentiero dello Sviluppo (bhāvanāmārga).

a) i "dhyāna del rūpadhātu"

Questi "assorbimenti formali" sono 4 fasi del processo meditativo che conservano ancora un riferimento a delle forme (rūpa) determinate, cioè che dipendono da percezioni provviste di forma (si tratti di una percezione rivolta verso l'esterno o verso se stessi).

Nel 1° dhyāna il meditante - avendo sgombrata la mente dalle idee degli oggetti sensibili e dai desideri dei sensi - si stacca dal kāmadhātu ; e, liberatala dalla malevolenza, dall'indolenza e torpore, dall'irrequietezza ed ansia e dal dubbio - concentra il pensiero su un oggetto specifico (ad es., l'impermanenza di tutti i fenomeni), fissando su questo pensiero l'attenzione e il ragionamento. In altre parole : la mente si concentra fermamente su un unico oggetto (ekāgratā) finchè tutte le contaminazioni mentali più grossolane svaniscono dalla coscienza e resta unicamente un sentimento sereno di gioia (prīti) e di beatitudine (sukha), ma le attività dell'intelletto (quali il ragionamento discorsivo [vitarka] e il discernimento o riflessione [vicāra]) continuano ad esercitarsi sull'oggetto di concentrazione.

Quando queste due attività intellettuali - che arrecano disturbo - si arrestano e vengono sostituite da un senso di profonda tranquillità interiore, si ha il 2° dhyāna, in cui la mente continua a restare concentrata con un sentimento di gioia e di beatitudine.

Nel 3° dhyāna, un grado più profondo di concentrazione fa abbandonare la gioia (che ha un aspetto eccitante), per cui rimane solo un sentimento di beatitudine - che comprende un inizio di equanimità (upekṣā), caratterizzata da uno stato di serenità.

Nel 4° dhyāna ci si lascia alle spalle anche la beatitudine, mentre la coscienza è ora pervasa da perfetta equanimità e presenza mentale (smṛti). In altre parole : il

[3] Si avrà realizzato il samādhi quando si potrà restare in perfetta concentrazione su un solo e medesimo oggetto per la durata di 4 ore.

meditante non ha esperienza nè di dolore nè di piacere e diviene conscio della pura lucidità della propria mente e dell'equanimità del suo cuore. Questo dhyāna è contraddistinto da un alto grado di concentrazione e quiete (la mente è tranquilla, attenta e chiaramente consapevole) ; ed è il punto di partenza per i "dhyāna dell'arūpadhātu".

Praticando i "dhyāna rūpadhātu" si ottengono le 4 "virtù illimitate" (apramāṇa : amore/benevolenza, compassione, gioia simpatetica, equanimità) e le 5 "conoscenze soprannaturali" (abhijñā : chiaroveggenza, chiaroudienza, conoscenza dei pensieri altrui, ricordo delle vite passate, conoscenza del momento della morte futura). Inoltre, raggiungendo in questa vita tali dhyāna si potrà rinascere tra gli abitanti dei cieli del rūpadhātu.

b) i "dhyāna dell' arūpadhātu"

Questi "assorbimenti immateriali" sono 4 fasi progressive del processo meditativo - successive ai 4 rūpadhyāna - consistenti in stati altamente sottili e rarefatti di coscienza, molto lontani dal nostro ambiente quotidiano, mentale e fisico (perchè si verificano dopo aver superato tutto ciò che dipende dalle percezioni relative alla forma).

Dunque, dopo aver ottenuto il "4° dhyāna rūpadhātu" ci si allontana e ci si distoglie completamente dal tatto, dalla vista, ecc. e dai dharma ordinari, fisici (sia grossolani che sottili) applicandocisi a sviluppare l'idea che "tutti i dharma sono simili allo spazio infinito". Si deve fissare la mente su questo pensiero e svilupparlo ; una volta sviluppato, si è raggiunta

1.- *l'esperienza dell'infinità dello spazio* (ākāšanañcāyatana), in cui lo spazio diventa il principale oggetto di contemplazione e costituisce l'oggetto diretto ed intuitivo della coscienza.

Dopodichè si prosegue contemplando tale stato di coscienza e sviluppando il pensiero : "la coscienza è vuota e vasta (infinita) come lo spazio." Dopo un certo periodo, questa concentrazione permette di ottenere

2.- *l'esperienza dell'infinità della coscienza o della coscienza infinita* (vijñānañcāyatana). Qui la stessa "coscienza dell'infinità dello spazio" diviene oggetto di meditazione : l'infinito diviene cosciente, per cui rivela l'infinità della coscienza, ossia la coscienza si identifica completamente con l'infinità dello spazio. Poichè nel corso di un'esperienza intuitiva la coscienza si identifica totalmente con l'oggetto e si fonde in esso, se questo è infinito (come lo è lo spazio), anche la coscienza diviene infinita, illimitata. Si tratta di un'esperienza di estensione illimitata e di libertà e in cui i poteri della percezione e della comprensione sono infiniti.

Dopo aver acquisito le realizzazioni di questi due dhyāna, il meditante si accorge che esse hanno ancora un "oggetto" e si basano sulla coscienza di un oggetto di pensiero. Egli allora si applica a sviluppare l'idea che "non vi è nulla da capire", arrivando così alla

3.- *realizzazione di* šūñatā *o sfera della non-cosalità* (nañcāyatana o ākiñcanyāyatana) o coscienza dell'assenza di tutte le cose materiali o immaginate : è l'esperienza del nulla assoluto, la sfera della nullità, cioè vuota di concetto : qui i poteri discriminativi della mente sono soggiogati.

Infine, comprendendo che queste tre sfere hanno ancora, ciascuna, un oggetto - benchè molto sottile -, si procede ulteriormente pensando così : "benchè non vi sia percezione grossolana, ordinaria, materiale, non vi è assenza di percezione sottile." Si accede così allo

4.- stato di *"nè-percezione nè-non-percezione"* (naivasaṃjñānasaṃjñāyatana) : è la sfera del limite ultimo della percezione, poichè è scomparsa la distinzione tra sperimentatore ed oggetto sperimentato ; soggetto e oggetto sono diventati una cosa sola, è stata raggiunta la perfetta unificazione o "samādhi in senso stretto", in cui il meditante diviene uno con l'oggetto di meditazione. Questa unificazione è la fase finale, l'ottenimento raggiunto attraverso il processo di assorbimento (dhyāna), ossia il culmine dell'esperienza meditativa (unità di soggetto ed oggetto). Il fine della meditazione non è però il raggiungimento di samādhi, bensì upekṣā o equanimità - che non è altro che il samādhi tradotto nella vita pratica ; in altre parole, il samādhi consente al meditante di ritornare al mondo quotidiano e trasformare in azione la conoscenza e l'esperienza che ha ottenuto nella meditazione.

Questo 4° stato che implica simultaneamente l'assenza sia della percezione che della non-percezione è detto *"vertice (o vetta) del divenire"* (bhavāgra) ; qui compare la saggezza intuitiva.

Praticando nella vita umana i "dhyāna arūpadhātu" si può rinascere tra gli abitanti dei cieli dell'arūpadhātu : in essi, lo "skandha della forma" è estinto completamente e sussistono solo i 4 skandha mentali.

Per chi padroneggia tutti gli 8 dhyāna (e anche la pratica di vipašyanā) c'è infine uno stato di supremo assorbimento in cui le funzioni fisiologiche e il corso della mente sono quasi completamente soppressi, per cui il meditante sembra morto : questo stato può durare al massimo 7 giorni e si chiama "**realizzazione della cessazione**" (nirodha-samāpatti).

B) La meditazione analitica in dettaglio.

Vipašyanā (lhag-mthoṅ: "visione interiore, penetrante intuizione") è una concentrazione in cui la mente - pur restando fissata in modo immobile sull'oggetto di meditazione - si dedica ad un esame analitico e preciso della natura e delle varie qualità e funzioni dell'oggetto stesso.

In senso lato, tale pratica dell'attenzione viene rivolta al corpo (ad es., camminare, mangiare, guardare), alle sensazioni fisiche o mentali (piacevoli, dolorose, indifferenti), agli stati mentali (ad es., una condizione di turbamento) e ai contenuti mentali (ad es., i 5 skandha) e consiste nell'osservare nei dettagli tutto quanto ci accade momento per momento e nel riconoscerlo per ciò che veramente è, senza concettualizzarlo o giudicarlo ; e può esser fatta prima di šamatha.

Ma, più in particolare, vipašyanā è l'assorbimento meditativo che - effettuato dopo aver realizzato šamatha - esamina in modo esplorante ed investigante la vera natura (o modo d'essere) della realtà (e quindi anche della mente stessa), riconoscendola nella Vacuità[4]. Con šamatha la mente è diventata come uno

[4] *Pensare* alla mente come vuota è una situazione ben poco naturale: infatti, significa usare la mente per cercare la mente stessa, e quindi è un circolo vizioso. Il soggetto osserva l'oggetto che è il soggetto che è l'oggetto e - finché la mente continua a cercarsi in questa cornice intellettuale o concettuale - non si scoprirà mai: è una ricerca senza fine. Invece, per sperimentare in modo diretto la natura vuota della mente è necessaria la meditazione: qui non si cerca la mente né la si osserva, né la si dirige in alcun modo, ma la si lascia semplicemente riposare - rilassata - nel suo stato naturale di nuda consapevolezza, senza distrazione né torpore.

specchio limpido ; ora, con vipašyanā esaminiamo la natura dello specchio e le immagini che vi si riflettono.

Poichè la Vacuità è la vera natura della realtà, si può dire che vipašyanā è il mezzo per ottenere la consapevolezza discriminante della realtà in quanto tale, cioè per ottenere la prajñā.

Si usa dunque la capacità ottenuta con šamatha, per meditare in modo analitico e discriminante le argomentazioni relative alla "mancanza di esistenza intrinseca", iniziando dapprima col convincersi della vacuità della persona e poi passando a quella dei fenomeni. Si acquista così una dimestichezza e familiarità con la meditazione sul significato della Vacuità, che è stato prima accertato con lunghe riflessioni in proposito. A questo punto si produce uno stato di beatitudine fatto di docilità fisica e mentale, esattamente come in occasione di šamatha (con la differenza che ora tale docilità non è indotta dallo stabilizzare la meditazione, bensì è prodotta dal potere dell'analisi del modo in cui il sè esiste).

Il procedimento può essere il seguente :

1.- Dopo aver praticato šamatha - per cui si prova un'esperienza di calma mista a un senso di felicità - si osserva la *mente* in questo stato equilibrato di totale *quiete e stabilità,* libera da idee e preoccupazioni ansiose, per analizzarne la natura: ma ci si scopre incapaci di darne qualsiasi descrizione. Infatti, non si può affermare che abbia un colore, una forma o che sia fatta in un certo modo, nè può esser descritta concettualmente o identificata con altro : non si è in grado di trovare nulla che si possa chiamare "mente calma", non c'è nulla dietro di essa che osservi e le invii dei messaggi, cioè la mente opera su se stessa, senza alcuna base, fondamento o sostanza. Non ha una natura intrinsecamente esistente, ossia è vuota come lo spazio, anche se la sperimentiamo come una chiara, limpida e luminosa consapevolezza. La natura ultima ed invariata della mente è la sua vacuità (la mente che comprende la vacuità è della natura della vacuità - come ogni altro fenomeno).

Anche se cerchiamo di vedere dove risiede la "mente calma" (che pur abbiamo sperimentato) - esaminando se si trova in un luogo specifico del corpo (testa, cuore...) oppure in tutto il corpo - non riusciamo a trovarla in nessun posto;

2.- Dopo essersi posti in uno stato mentale di contemporanea beatitudine, chiarità e pura non-concettualità, si lascia che sorga improvvisamente *un pensiero* passeggero oppure si crea un pensiero su un qualsiasi argomento. Ad es., se guardiamo bene il tavolo davanti a noi, facciamo nascere nella mente il pensiero del tavolo, cioè la sua immagine. Ora osserviamo il pensiero del tavolo senza bloccarlo od afferrarlo: esso è presente alla mente, ma non siamo capaci di dire

--da quale luogo è venuto, cioè qual è la sua origine: esso si trova nella nostra mente senza essere venuto da nessun posto;

--in quale luogo si trova attualmente, se cioè è fuori del corpo oppure dentro;

--di che cosa è fatto;

--che forma e che dimensioni ha.

Ora creiamo un nuovo pensiero, guardando attentamente - ad es. - questo vaso di fiori. Il pensiero del tavolo è ancora nella mente quando questa è occupata ad osservare i fiori? da dove è venuto il pensiero dei fiori? quando il pensiero del tavolo è cessato - soppiantato dal pensiero dei fiori - come e dove se ne è andato? quando è passato, non ha lasciato alcuna traccia o ne è restata invece un'impronta? I pensieri non vengono da nessun luogo, non si trovano in nessun luogo, non vanno in nessun luogo: non hanno esistenza propria. Quando non si conosce la natura della mente siamo convinti che i pensieri esistano davvero: presi per reali, diventano anche motivo di sofferenza (come il leone che ci appare in sogno spaventandoci). Invece, tramite la meditazione si capirà che la natura sia della mente stabile (di cui al

precedente n.1) sia della mente pensante è esattamente la stessa : anche i pensieri sono allo stesso tempo vividi e vuoti. I pensieri non sono altro che la mente. E quando un pensiero sorge o scompare, esso non altera la mente originaria, così come un disegno fatto sull'acqua o una nuvola che passa nel cielo non alterano l'acqua o il cielo. La mente è come uno specchio, che possiede sempre la medesima vuota chiarità - sia che rifletta o no un oggetto : la consapevolezza è per natura la stessa, indipendentemente da ciò di cui essa è consapevole.

Il meditante che riconosce la vera natura della mente smaschera l'irrealtà dei pensieri e non è quindi spinto a reagire, essendo libero dalle paure e dalle gioie che gli creerebbe una situazione reale. Nella mente appare ogni specie di pensieri ed immagini, ma non hanno esistenza reale; non si tratta di cancellare la facoltà creatrice della mente, ma di vedere il suo carattere privo di esistenza propria. Un leone, per quanto falso, appare come una forma: è l'aspetto "manifestazione"; sapere però che non è reale corrisponde all'aspetto "vacuità". Vipaśyanā riconosce contemporaneamente la forma del leone e la sua irrealtà, l'unione di manifestazione e vacuità;

3.- Poi si cerca di riconoscere *l'inseparabilità della mente e delle apparenze che vi vengono riflesse* (cioè gli oggetti di senso esterni) quali le forme (o immagini), i suoni, gli odori, i sapori e le sensazioni tattili. Così, ad es., si focalizzano occhi ed attenzione su di un vaso difronte a noi, poi si osserva di volta in volta se c'è una differenza nella natura tra un suono acuto ed uno smorzato, tra un odore fragrante ed uno cattivo, tra un sapore delizioso e uno disgustoso, tra una sensazione di freddo ed una di caldo : in questi momenti è l'apparenza che entra nella mente dall'esterno oppure è la mente che quando riflette qualcosa va fuori e l'afferra ? esiste una differenza tra coscienza (soggetto) e un'apparenza (che è l'oggetto della coscienza) ? se si afferma che

- questo oggetto *non è reale*, si dovrebbe dedurre che non vi è differenza alcuna fra esso e la mente (la quale allora non potrebbe trattenere alcunchè come suo oggetto e nella quale niente potrebbe apparire) ;
- questo oggetto *è reale* e quindi è separato e staccato dalla mente, c'è da chiedersi se l'oggetto del pensiero stesso che ci fa fare questa affermazione è qualcosa che si trova là, esistente in modo autonomo fuori dalla mente.

In realtà, l'oggetto e la mente che lo sta osservando non sono nè la stessa cosa nè una cosa diversa ;

4.- Quindi si cerca di osservare *la mente in relazione al corpo,* arrivando a capire che anche in questo caso

a) non sono la stessa cosa (o una cosa sola) :
se lo fossero infatti, vi sarebbe un'assurda identità tra qualcosa che nasce e muore (il corpo) e qualcosa che è permanente per sua natura (la mente non compare dal nulla al momento della nascita nè cessa di esistere con la morte) ;

b) non sono due cose distinte, separate e staccate l'una dall'altra :
se lo fossero infatti, ne deriverebbe l'assurdo che le sensazioni sarebbero possedute o solo dal corpo (e allora anche un cadavere dovrebbe poterle avvertire) o solo dalla mente (mentre è un fatto che noi possiamo avvertirle in tutto il corpo - proprio perchè la mente non è localizzata qui o là ma lo pervade completamente ed è collegata ad esso).

In realtà, il corpo e la mente non sono nè la stessa cosa nè una cosa diversa : sono due oggetti inseparabili che condividono un rapporto di interdipendenza, un'unità di apparenza e di vacuità.

Se l'apparenza (o riflesso) della luna in una pozzanghera e l'acqua di quest'ultima fossero *la stessa cosa*, mettendo la mano su di essa l'apparenza dovrebbe rimanere

dov'è ; se fossero *due cose diverse*, si dovrebbe poter sollevare l'apparenza dalla pozzanghera come se fosse un pezzo di carta.

Le apparenze dunque non sono realmente esistenti, ma sorgono simultaneamente alla Vacuità (come un oggetto e la sua ombra).

La visualizzazione.

E' una tecnica mentale che consiste nell'usare la nostra immaginazione creativa in meditazione, cioè nella capacità di pensare per immagini : ad occhi chiusi ci si raffigura mentalmente (secondo regole ben precise) un'immagine, la quale appare all'interno della nostra mente.[5]

I due tipi di meditazione - analitica e stabilizzante - vengono usati insieme nelle tecniche di visualizzazione : per costruire l'immagine abbiamo bisogno del pensiero analitico, mentre ci occorre la meditazione stabilizzante per trattenerla senza distrazione per periodi di tempo sempre più lunghi.

Lo scopo della visualizzazione è di ottenere il controllo della mente, diventare esperti nel creare le costruzioni mentali, entrare in contatto con potenti forze (esse stesse prodotto della mente) ed ottenere stati di coscienza più elevati, in cui si sperimenta - a livello di sentimento e non più di semplice credenza - la non-esistenza del proprio essere e la natura non-duale della realtà (ossia l'identità fondamentale e la compenetrazione di tutte le cose dell'universo).

La visualizzazione insegna che tutto quello che partecipa della forma (sia pure divina) è in ultima analisi illusorio e lascia posto soltanto a quello che non ha nè forma nè nome nè attributi esprimibili.

Parrebbe un controsenso : creare identificazioni mentre si aspira ad una totale disidentificazione ; ma paradossalmente proprio il coessenziarsi con una divinità - cioè con un'immagine che in qualche modo infonde nel praticante la forza corrispondente - conduce aldilà delle immagini e della pluralità.

Una specifica pratica tantrica di visualizzazione è detta "sādhana". Qui, praticando la meditazione di una determinata divinità e recitandone il mantra, si realizza la visione della divinità stessa : ciò procura i siddhi, risvegliando i poteri psichici e spirituali latenti in noi.

Il culmine della tecnica della visualizzazione è raggiunto nel tantrismo con lo "yoga della divinità", al cui capitolo si rimanda.

[5] Ad es., si visualizza la forma del Buddha di fronte a sé: la si può immaginare di qualsiasi taglia, ma è meglio se molto piccola.